

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang merujuk pada kondisi dimana tekanan darah meningkat pada dinding pembuluh darah arteri dengan hasil pemeriksaan dalam keadaan istirahat, yaitu melebihi 120/80 mmHg (Sari, 2019). Hipertensi merupakan gangguan kompleks yang dapat merusak banyak sistem organ. Peningkatan tekanan darah dapat mengakibatkan beberapa komplikasi penyakit seperti ginjal, diabetes melitus, stroke, dan penyakit jantung. Hipertensi sering membuat penderitanya tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi sehingga sering disebut sebagai *silent killer* (Lukitaningtyas and Cahyono, 2023).

Berdasarkan informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia tahun 2015, sekitar 1,13 miliar individu di seluruh dunia mengalami hipertensi, artinya satu dari tiga individu di seluruh dunia didiagnosis dengan kondisi ini. Diproyeksikan bahwa jumlah individu yang menderita hipertensi akan terus bertambah setiap tahunnya, pada tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar penderita dan sekitar 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahunnya karena hipertensi dan dampak yang ditimbulkannya (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Sampai saat ini, hipertensi tetap menjadi penyebab kematian utama di Indonesia. Penyakit ini tidak hanya mengenai lanjut usia, tetapi juga mereka yang berusia produktif (Herlambang, 2013) dalam (Syarli & Arini, 2021). Berdasarkan Kemenkes RI (2018), terdapat penambahan jumlah prevalensi penderita hipertensi yang berusia 18 tahun ke atas, yaitu sebesar 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018. Analisis menurut karakteristik menunjukkan bahwa jumlah prevalensi hipertensi pada pria (31,3%) lebih rendah dibandingkan dengan wanita (36,9%).

Pada tahun 2022, angka kejadian hipertensi di Jawa Barat juga tergolong tinggi mencapai 13,59% dengan banyak kasus hipertensi yang telah diperkirakan sebanyak 14.390.977 penderita, kasus hipertensi tersebut tersebar pada 27 Kabupaten/ kota termasuk salah satunya Kota

Tasikmalaya sebanyak 4,00% atau sekitar 228.192 penderita (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2022). Prevalensi penderita hipertensi rawat jalan untuk semua golongan umur di seluruh Puskesmas Kota Tasikmalaya meliputi individu yang berusia 18 tahun ke atas sebanyak 2.457 penderita dan berada pada urutan ke empat teratas dari sebelas besar penyakit di Kota Tasikmalaya (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2018). Berdasarkan data yang di ambil pada 1 September 2023 di Puskesmas Kahuripan, hipertensi merupakan satu dari sepuluh besar penyakit terbanyak dengan total 365 penderita dan berada di posisi kedua . Hal tersebut menunjukkan tingginya prevalensi penyakit hipertensi.

Terdapat dua faktor risiko hipertensi yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi (Kadek *et al.*, 2019). Faktor yang dapat dimodifikasi salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan, merujuk pada gerakan yang melibatkan kontraksi otot dan memerlukan energi (Prasetyaningrum, 2014). Aktivitas fisik memiliki peran krusial karena dapat mengurangi risiko terjadinya sindrom metabolik dan penyakit kardiovaskular, menurunkan tekanan darah, meningkatkan sensitivitas insulin dan pengaturan kadar gula darah, serta membantu mencapai berat badan yang ideal. (Rhamdika *et al.*, 2023).

Faktor lain yang berpengaruh terhadap hipertensi adalah rendahnya konsumsi serat dalam makanan. Asupan serat yang kurang dapat mengurangi pengeluaran asam empedu melalui tinja, sehingga kolesterol lebih banyak diserap kembali. Tingginya kadar kolesterol dalam tubuh dapat menghambat sirkulasi darah, yang mengakibatkan peningkatan pada tekanan darah (Thompson *et al.*, 2012). Serat yang terkandung dalam makanan dan dikonsumsi dalam jumlah yang cukup dapat membantu menjaga keseimbangan kolesterol dalam tubuh (Sun *et al.*, 2018). Menurut penelitian Yuriah *et al* (2019), yang dilakukan di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara asupan serat dan tekanan darah (Fitri *et al.*, 2023).

Dengan mempertimbangkan informasi yang telah disampaikan, peneliti merasa tertarik untuk meneliti kebiasaan konsumsi serat dan tingkat aktivitas fisik pada pasien hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Dari konteks yang telah disampaikan, masalah penelitian yang dirumuskan adalah mengenai gambaran kebiasaan konsumsi serat dan tingkat aktivitas fisik pada pasien hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi serat dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan) pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi serat pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, dapat menambah pengembangan ilmu di bidang gizi, tentang kebiasaan konsumsi serat dan tingkat aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini, dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam menerapkan konsep-konsep yang telah dipelajari selama masa kuliah, serta menambah pengalaman dalam melakukan penelitian tentang kebiasaan konsumsi serat dan aktivitas fisik pada individu yang menderita hipertensi.

b. Bagi Institusi

Dapat menambah sumber kepustakaan institusi serta menjadi rujukan bagi pengembangan dan penelitian mendatang.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dilaksanakan untuk mendorong kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kebiasaan konsumsi serat dan aktivitas fisik bagi individu yang menderita hipertensi.